

# G.R.S.

(GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)

## PROGRAMMES INDIVIDUELS

### 2018 - 2019

## SOMMAIRE

<b>GÉNÉRALITÉS</b>	p.2
Programmes, catégories et engins	p.2
Jugement	p.3
Textes et musique	p.3
<b>DESCRIPTIF DES PROGRAMMES</b>	p.4
Honneur	p.4
Préexcellence	p.5
Excellence	p. 6
National	p.7
National B et A	p.7
Uforever	p.8
<b>VALEUR TECHNIQUE DES INDIVIDUELS</b>	p.9
<b>VALEUR ARTISTIQUE DES INDIVIDUELS</b>	p.10

## GÉNÉRALITÉS

### *Programmes, catégories et engins*

Avant d'engager des gymnastes dans un programme compétitif, les clubs veilleront à :

- **Déterminer de manière objective le niveau de ceux-ci** (cf Règlement général)
- **Identifier le programme qui leur correspond compte tenu des descriptifs ci-après**
- **Vérifier la concordance avec les programmes des autres fédérations dans lesquelles les gymnastes participent en parallèle**

### Circuit national - Individuels - 2018/2019

Catégorie	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans et plus
Année d'âge	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998
<b>Honneur</b>	Imposé Ruban		Imposé Corde		Imposé Cerceau		Semi-libre Ruban			
<b>Préexcellence</b>	Semi-libre Corde		Semi-libre Ballon		Libre Massues					
<b>Excellence</b>	Imposé ML 11-12 Libre Corde		Imposé ML 13/16 Libre Ballon		Imposé ML 13/16 Libre Massues		Libre Corde Libre au choix*		Libre Ruban Libre au choix*	
<b>National</b>	Libre Massues Libre Cerceau			Libre Ruban Libre au choix*			Libre Cerceau Libre au choix*			
<b>National B</b>			Libre Ballon Libre au choix*				Libre Corde Libre au choix*			
<b>National A</b>			Libre Ballon Libre au choix*							
<b>UFOREVER</b>										Libre au choix

\* En cas d'engin(s) libre(s) au choix, ils doivent être différent(s) de l'engin imposé.

## Composition des jurys

Imposés	Libres		Uforever		
<b>JURY EXÉCUTION</b>	<b>JURY COMPOSITION</b>		<b>JURY COMPOSITION</b>		
	<b>Valeur Technique</b> 4 points	<b>Valeur Artistique</b> 6 points	<b>Valeur Technique</b> 2 points	<b>Expression</b> 2 points	<b>Valeur Artistique</b> 8 points
<b>1 Juge Arbitre</b>	<b>1 Juge Arbitre</b> et juge 1	<b>1 Juge Arbitre</b> et juge 1	<b>2 juges</b> juge 1 et 2	<b>2 juges</b> juge 1 et 2	<b>1 Juge Arbitre</b> et juge 1
<b>4 Juges</b>	<b>2 Juges</b> Juges 2 et 3	<b>3 Juges</b> Juges 2, 3 et 4			<b>3 Juges</b> Juges 2, 3 et 4
10 points	10 points		12 points x 2 = 24 points		
<b>NOTE SUR 10 POINTS</b>	<b>NOTE SUR 20 POINTS</b> (Note Exé idem imposés + note Compo)		<b>NOTE SUR 34 POINTS</b> (Note Exé idem imposés + note Compo)		

## Notation

Jugement de...	Exécution	Valeur Technique	Valeur Artistique
Se référer...	au chapitre Exécution du code de pointage	p.9 de cette brochure	p.10 de cette brochure

**Faute de texte** : Pénalité de 0,10 à 0,30 pt par le juge arbitre avec accord du jury.

## Textes et musiques

### Exercices imposés

Les textes et musiques des exercices imposés et des semi-libres peuvent être téléchargés sur le site d'information de la CNS GRS : <http://www.cns.ufolep.org/grs/> ou transmis par mail, aux Responsables Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion.

### Exercices libres

Les musiques sont libres, d'une durée de 1' à 1'30" en Honneur et Préexcellence, et de 1'15" à 1'30" en Excellence, en National et en "Uforever".

Attention cependant à respecter les consignes suivantes (cf. code de pointage) :

- Choisir des musiques adaptées à l'âge des gymnastes
- Le « pot-pourri » est interdit
- Les voix sont autorisées ainsi que 3 passages de 4" maximum avec paroles
- En Uforever, les paroles sont autorisées sans limite et quelle que soit la langue

# DESCRIPTIF DES PROGRAMMES

## *Individuel Honneur*

### À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la compétition individuelle. On commence à avoir un souci d'enjeu sportif, le corps est en quête d'artistique (niveau 4<sup>ème</sup> degré, de type 3 - cf. code UFOLEP).

#### **Attention :**

***Il ne peut y avoir de gymnastes issues du Circuit Jeunesse Espoir individuel UFOLEP***

### Orientation de travail

Il faut viser un travail propre sur ce programme simple, posant des problèmes :

- D'équilibre,
- De coordination,
- De succession logique des actions,
- De manipulation simple.

L'enjeu sportif apparaît sans recherche d'exploit.

### Descriptif

<b>Mouvement</b>	<b>Imposé</b>
<b>Catégories</b>	11/12, 13/14, 15/16 et 17 ans et +
<b>Musique</b>	Imposée
<b>Engin</b>	Imposé (cf. Tableau des catégories et engins p.2)

### À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes qui n'ont pas encore le niveau suffisant pour aborder un programme Excellence mais souhaitent s'engager dans un programme de compétition individuelle où, à l'enjeu sportif s'ajoute un enjeu artistique.

Les gymnastes concernés sont du niveau du 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré, de type 2 ou 3 - (cf. code de pointage UFOLEP).

#### Attention :

***Il ne peut y avoir de gymnastes issues du Circuit Jeunesse Espoir individuel UFOLEP***

### Orientation de travail

Les difficultés de base sont maîtrisées, la recherche artistique privilégiée :

- La variété corporelle,
- La qualité de la manipulation et des liaisons
- L'utilisation de l'espace
- La relation musique/mouvement

### Descriptif

	<b>PRÉEXCELLENCE 11 à 14 ANS</b>	<b>PRÉEXCELLENCE 15 ANS +</b>
<b>Mouvement</b>	<b>Semi-libre</b>	<b>Libre</b>
<b>Catégories</b>	11/12 et 13/14 ans	15 ans et +
<b>Musique</b>	Imposée	Libre d'une durée de 1' à 1'30
<b>Engin</b>	Imposé (cf. Tableau des catégories et engins p.2)	Imposé (cf. Tableau des catégories et engins p.2)

#### Précisions semi-libre Préexcellence :

Les difficultés imposées du semi-libre sont prises en compte dans la validation du contrat technique.

Les séquences imposées doivent être placées sur les bonnes phrases musicales de la musique.

## À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes confirmés, (niveau 5<sup>ème</sup> / 6<sup>ème</sup> degré, de type 2 - cf. code de pointage UFOLEP).

Avec le programme Excellence, on entre dans le domaine de la moyenne performance.

Excellence 11/12 ans et 13/14 ans : être capable d'assurer les difficultés de base.

Excellence 15 ans et plus : critère de l'âge, programme à exigences réduites.

## Orientation de travail

### Rappel des critères de la moyenne performance :

Le travail doit être propre et fin, tant au point de vue du corps que celui de l'engin.

Les éléments et les difficultés doivent être clairs et appartenir au registre de base (ex : le saut enjambé propre et bien réalisé, sera préféré à un saut carpé non maîtrisé. Une onde latérale précise est préférable à une onde en vis où le déroulement n'est pas bien ordonné).

Dans tous les cas, on laisse au gymnaste le temps d'être correct afin qu'en permanence le travail de finition et d'exactitude soit sauvegardé.

**On ne recherche pas le critère de vitesse d'exécution.** Si le gymnaste joue cette carte au détriment de la réalisation motrice, du respect des règles fondamentales, ou de l'originalité, il sera pénalisé.

Dans le cas où le gymnaste est capable d'allier le niveau technique (corporel et/ou à l'engin) exigé et la vitesse d'exécution, **il est sur le programme Individuel National.**

L'œil du juge doit se porter sur la propreté du travail, la correction permanente du geste.

L'entraîneur choisissant une autre stratégie, le fait aux risques et périls du gymnaste.

## Descriptif

	EXCELLENCE 11 à 16 ANS	EXCELLENCE 11 à 19 ANS +
<b>Mouvement</b>	<b>Imposé</b>	<b>Libre</b>
<b>Catégories</b>	11/12, 13/14 et 15/16 ans	11/12, 13/14, 15/16, 17/18 et 19 ans et +
<b>Musique</b>	Imposée	Libre d'une durée de 1'15 à 1'30
<b>Engin</b>	Imposé (cf. Tableau des catégories et engins p.2)	Imposé ou Libre selon les catégories (cf. Tableau des catégories et engins p.2) (Engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé)

### À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à des gymnastes de bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques (6<sup>ème</sup>, 8<sup>ème</sup> degré, de type 1 – cf code de pointage UFOLEP).

#### Doivent concourir dans ces catégories :

Les gymnastes classés par la C.N.S. GRS UFOLEP,

Les gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement.

### Descriptif

<b>Mouvements</b>	<b>Libres</b>
<i>Catégories</i>	11/13, 14/16, 17 ans et +
<i>Musique</i>	Libres d'une durée de 1'15 à 1'30
<i>Engin</i>	Imposé ou Libre selon les catégories (cf. <i>Tableau des catégories et engins p.2</i> ) (Engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé)

## Individuel National B et A

### À qui s'adresse ce programme ?

Le programme National B s'adresse à des gymnastes classés par la C.N.S. G.R.S. UFOLEP ou à des gymnastes de bon niveau ne relevant pas encore de Nationale A. Le niveau comporte deux catégories.

Le programme National A s'adresse à des gymnastes travaillant dans le domaine de la haute performance, avec une très bonne maîtrise technique (corporelle et à l'engin), des gymnastes de centres de performance ou pôles, et aux gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement.

Le niveau ne comporte qu'une seule catégorie.

### Descriptif

<b>Mouvements</b>	<b>Libres</b>
<i>Catégories</i>	13 ans et +
<i>Musique</i>	Libres d'une durée de 1'15 à 1'30
<i>Engin</i>	Imposé ou Libre selon les catégories (cf. <i>Tableau des catégories et engins p.2</i> ) (Engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé)

## À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à des gymnastes de plus de 20 ans désirant continuer ou reprendre la compétition dans un format plus en accord avec un temps d'entraînement plus réduit.

L'engagement dans ce programme n'est pas obligatoire pour les gymnastes de plus de 20 ans, qui peuvent concourir en UFOREVER ou en 19 ans et +.

Le jugement est adapté pour valoriser l'artistique et l'émotion. Le niveau des difficultés est ouvert.

## Descriptif

<b>Mouvement</b>	<b>Libre</b>
<b>Musique</b>	Libre d'une durée de 1'15" à 1'30.
<b>Engin</b>	Libre (cf. tableau des catégories et engins p.2)
<b>Tenue</b>	Libre mais gymnique : ne doit pas être un déguisement, accessoires interdits

## Jugement de la composition

La note de composition sera doublée pour le résultat final.

### Valeur technique - 2 points :

Voir tableau [page 7.](#)

### Valeur artistique - 8 points :

Voir tableau [page 8.](#)

### Expression - 2 points :

Chaque rubrique sera notée entre sur 0,50 pt, par dixième de point :

- **Engagement émotionnel de la gymnaste** : le gymnaste joue un rôle, crée un univers et interprète son enchaînement...
- **Engagement du public** : le spectateur est impliqué, ému et entre dans l'univers du gymnaste.
- **L'enchaînement dégage du sens** : l'enchaînement raconte une histoire intimement liée à la musique et à la logique des mouvements.
- **L'engin est un partenaire** : l'engin est mis au profit de la chorégraphie et de la signification de l'enchaînement, il semble "animé".



# VALEUR TECHNIQUE DES INDIVIDUELS

## Généralités

**Toute difficulté**, si elle est autorisée, **peut se substituer** à une autre de niveau inférieur pour valider le contrat. En revanche, **une difficulté n'est validée qu'une seule fois**.

Ex. : Une difficulté supérieure autorisée peut remplacer une difficulté moyenne

**Les difficultés en plus du contrat sont tolérées dans la limite du nombre maximum autorisé**, dans l'optique de la progression du gymnaste, mais ne sont pas valorisées.

**Le dépassement du nombre maximum de difficultés est pénalisé**. Cette pénalité sera appliquée sur les difficultés du niveau le plus bas (voir tableau des pénalités applicables à toutes les catégories, ci-après).

Au moins une des difficultés demandées doit être réalisée de la main malhabile.

**PARTICULARITÉ** : En National, National B et National A, les difficultés élémentaires ne sont pas prises en compte dans le nombre maximum de difficultés.

## Tableau des exigences techniques, répartition des points

Programmes Catégories	DE	DM	Mani. Spé	DS autorisée(s) non revalorisée(s)	Contrat des difficultés	Nombre maximum de difficultés	MD/MG	Familles Corporelles	Points	Exigences Engins	Risque	Programmes Catégories
				DS								
H17 et +	4	2	2	0	6	10 dont 3 DM	Travail Equilibré MD/MG	Toutes Familles corporelles représentées	2,80	1,00	0,20	H17 et+
PE11/12	3	1	2	0	4	7 dont 3 DM			2,90	1,00	0,10	PE11/12
PE13/14	3	1	2	0	4	8 dont 3 DM			2,80	1,00	0,20	PE13/14
PE15et +	4	2	2	0	6	9 dont 4 DM			2,70	1,00	0,30	PE15 et +
E11/12	4	2	2	1	6	10			2,80	1,00	0,20	E11/12
E13/14	4	2	2	1	6	10			2,70	1,00	0,30	E13/14
E15/16	3	3 dont 1HC	2	1	6	10			2,60	1,00	0,40	E15/16
E17/18	3	4 dont 2 HC	2	2 dont 1 EC	7	11			2,60	1,00	0,40	E17/18
E19 et +	3	4 dont 2 HC	2	2 dont 1 EC	7	11			2,50	1,00	0,50	E19 et +
N11/13		5 HC	3	2	7	10			2,60	1,00	0,40	N11/13
N14/16		4 HC	3	3 dont 1 HC	7	11			2,50	1,00	0,50	N14/16
N17+		4 HC	3	3 dont 2HC	7	11			2,40	1,00	0,60	N17+
NB13/16		5 HC	4	3 dont 2HC	8	12			2,30	1,00	0,70	NB13/16
NB17+		5 HC	4	3 HC	8	12			2,20	1,00	0,80	NB17+
NA		5 HC	4	2HC +1 Combi DM/DS	9	13			2,10	1,00	0,90 Dont une à 0,40	NA
Uforever	Toutes familles corporelles représentées 3 Manipulations Spécifiques minimum					6 dont 2 DS		2,00	0,00	Uforever		

**Abréviations** : DE = Difficulté élémentaire - DM = Difficulté moyenne - DS = Difficulté supérieure - Mani. Spé = Manipulation spécifique - HC = Hors Combinaison - EC = En Combinaison - MD/MG Main Droite/Main Gauche - 0 = interdit

### Pénalités applicables pour toutes les catégories :

Pénalités	Imposé	DE	DM	DS	Manip. Spé	Main malhabile	PR à 0.40 pt (NA)
Élément manquant		0.20	0.30	0.60	0,40	0.30	0.40
Élément en trop		0.20	0.30	0.50			
Séquence mal placée	0.30						

# VALEUR ARTISTIQUE DES INDIVIDUELS

THÈMES	NIVEAUX	DÉTAILS	HONNEUR	PRÉEXCELLENCE	EXCELLENCE	NATIONAL NA et NB	Sur 6 pts	
ENGIN	1	Mobilité de l'engin Utilisation de tous les plans Utilisation de toutes les familles	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	1.50 pts	
	2	Qualité des liaisons d'éléments	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt		
		Variété dans l'utilisation des plans et des sens						
		Variété des liaisons d'éléments	—————→					
	3	Revalorisation Manipulation autre que la main Originalité	0.30 pt	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt		
Vitesse d'exécution		—————→						
CORPS	1	Equilibre des groupes d'éléments corporels Modes de déplacements variés	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	1.50 pts	
	2	Variété des éléments corporels et des liaisons	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt		
	3	Dynamisme	—————→			0.50 pt		0.60 pt
		Originalité	—————→					
		Revalorisation Variété dans l'association et la succession des éléments corporels	0.30 pt	0.30 pt				
	Variation des énergies	—————→						
ESPACE	1	Occupation de l'espace vertical et horizontal	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	1.50 pts	
	2	Orientation et trajectoires multiples et variées (avant, latéral, arrière)	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt		
	3	Variation dans l'utilisation des 3 paramètres : Espace, orientation, trajectoires	0.30 pt	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt		
MUSIQUE	1	Respect du tempo Respect des phrases musicales	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	1.50 pts	
	2	Jeu sur l'intensité Jeu sur la vitesse Jeu sur le caractère	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt		
		3						Jeu sur la mélodie Effets musicaux Association de plusieurs paramètres

**Uforever**

La valeur artistique est notée sur 8 points, répartis de la manière suivante :

- **ENGIN sur 2,50 points**
- **CORPS sur 1,50 points**
- **ESPACE sur 1,50 points**
- **MUSIQUE sur 2,50 points**